

CUIDAT A CASA

Exercicis i recomanacions per fer en el seu domicili. Tots els exercicis es te que fer un màxim de 10 repeticions i no tenen que provocar dolor. Per a qualsevol dubte possis en contacte amb el seu metge o fisioterapeuta

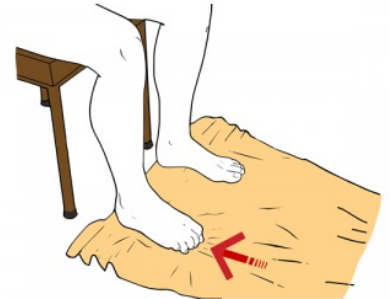
Eversión e inversión



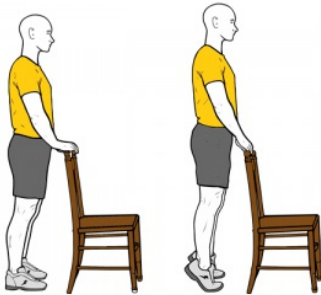
Flexión plantar y dorsiflexión



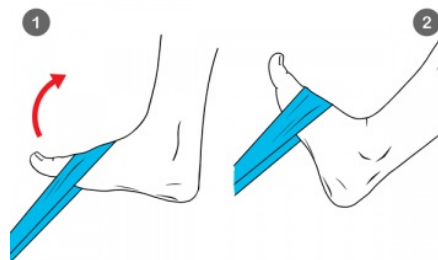
Arrugar una toalla con los dedos del pie



Elevación de talones de pie apoyado



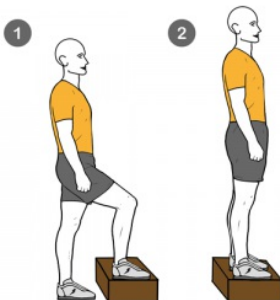
Dorsiflexión plantar con banda elástica



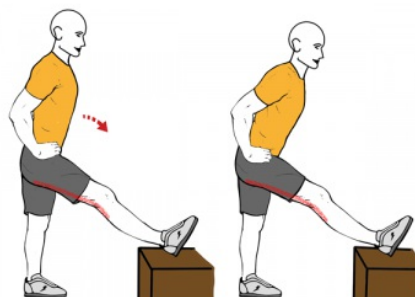
Equilibrio a una pierna sobre toalla



Subir un escalón



Estiramiento de femoral con apoyo elevado



Estiramiento de gemelo de pie

